

EFEKTIVITAS PIJAT REFLEKSI ALAT PIJAT KAYU (APIYU) TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL

Nurul Adha¹, Erika², Herlina³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Fakultas Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No. 9

Gedung G Pekanbaru Riau Kode Pos 28131, Indonesia

Email: nuruladhafayra@gmail.com

Corresponding author: rika_hardi@yahoo.com

Abstrak

Pada masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis, salah satu perubahan fisiologisnya adalah nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat refleksi APIYU terhadap nyeri punggung ibu hamil. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *non-equivalent control group*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Jumlah sampel sebanyak 34 responden yang diambil sesuai kriteria inklusi dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah lembar observasi yang berisikan biodata responden dan skala intensitas nyeri numerik 0-10. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *dependent sample t test* dan *independent sample t test*. Rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum diberikan pijat refleksi APIYU pada kelompok eksperimen adalah 4,84 dan setelah diberikan pijat refleksi APIYU sebanyak 3 kali/minggu terjadi penurunan menjadi 3,58 dengan selisih rata-rata sebesar 1,26. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan nyeri punggung terjadi secara signifikan, dengan *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi APIYU efektif dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil.

Kata kunci: Ibu hamil, nyeri punggung, pijat refleksi alat pijat kayu (APIYU)

Abstract

Pregnant women will experience in physiologic and psychological changes during the pregnancy, one of the physiologic changes is back pain. Back pain can be overcome with a APIYU reflexology. This study aims to determine the effectiveness of APIYU reflexology on back pain of pregnant women. This study was used quasi experimental design with a non-equivalent control group design. The study was conducted in the work area of Harapan Raya Pekanbaru Health Center. The total sample as many as 34 respondents taken according to the inclusion criteria and used purposive sampling technique. The measuring instrument used was the observation sheet that contains biodata of the respondent and numeric pain rating scale 0-10. The analysis used was univariate analysis to determine the frequency distribution and bivariate used dependent sample t test and independent sample t test. The mean intensity of back pain before being given APIYU reflexology on the experimental group was 4,84 and after being given APIYU reflexology 3 times/weeks occur decreased to be 3,58 with mean difference of 1,26. The result of statistical test showed a decrease of back pain occur significantly, with p value $(0.000) < \alpha (0.05)$. It can be concluded that APIYU reflexology effectively can lower back pain of pregnant women. The result of this study was expected to be one of the nursing intervention to lower back pain of pregnant women.

Keywords: Back pain, pregnant women, wooden massage tools (APIYU) reflexology

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan perubahan fisiologis dan psikologis ibu hamil yang terjadi setelah adanya pertemuan sel telur dengan sel spermatozoa (Mitayani, 2011). Normalnya kehamilan berlangsung selama

280 hari, atau 40 minggu, atau 9 bulan kalender, terhitung dari hari pertama menstruasi terakhir (HPMT) (Kusmiyati, Wahyuningsih, & Sujiyatini, 2009). Periode kehamilan terdiri atas 3 trimester, yang berjumlah 13 minggu atau 3 bulan kalender

per tiap trimesternya. Trimester I berkisar 0-12 minggu, trimester II berkisar 13-27 minggu, trimester III berkisar 28-40 minggu (Kusmiyati et al., 2009; Sukarni & Margareth, 2015).

Pada trimester I terjadi perubahan kehamilan diantaranya: keputihan, mual dan muntah, sering buang air kecil, mengidam, dan kelelahan. Pada trimester ke-II terjadi perubahan seperti: keputihan, hemoroid, garis kehamilan (*striae gravidarum*), sesak nafas, pusing/sakit kepala, sembelit, kram pada kaki, perut kembung dan panas, nyeri *ligamentum rotundum* serta nyeri punggung atas dan bawah. Sedangkan, perubahan yang terjadi pada trimester ke-III adalah keputihan, hemoroid, sesak nafas, pusing/sakit kepala, sembelit, sering buang air kecil, *striae gravidarum*, perut panas dan kembung, nyeri *ligamentum rotundum* serta nyeri punggung atas dan bawah (Sari, Ulfa, & Daulay, 2015).

Beberapa faktor nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil, yaitu adanya kelengkungan tulang belakang yang meningkat kearah akhir kehamilan, terjadi perubahan postur tubuh, naiknya berat badan dan fisiologi tulang belakang; serta peningkatan derajat lordosis akibat pembesaran uterus sehingga menyebabkan nyeri pinggang (Schroder, Kundt, Otte, Wendig, & Schober, 2016; Yoo, Shin, & Song, 2015; Supriyatiningih, 2014).

Nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi pada beberapa daerah di Indonesia yaitu mencapai 60-80% (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Menurut penelitian Ummah (2012) di Desa Ketanen, 8 dari 10 responden (80%) ibu hamil mengalami nyeri punggung dan 2 responden lainnya (10%) tidak mengalami nyeri punggung.

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya harus segera ditangani. Nyeri tersebut dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Efek samping farmakologi dalam kehamilan bisa berpengaruh pada janin, ibu, maupun bagi kemajuan persalinan (Maryunani, 2010). Sedangkan, metode non-farmakologi simpel, lebih murah, dan tanpa efek merugikan (Potter & Perry, 2010). Metode non-

farmakologi antara lain dengan teknik distraksi (visual, audio, intelektual), relaksasi, imajinasi terbimbing, *massage* (pijat), aromaterapi, mandi air hangat, kompres dingin atau hangat (Andarmoyo, 2013). Salah satu cara yang tepat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu pijat refleksi. Pijat refleksi adalah pengobatan dengan cara memberikan sentuhan pijatan urat saraf untuk memperlancar peredaran darah di lokasi dan tempat yang sudah dipetakan (Putri, 2015).

Pijat refleksi sama halnya dengan akupuntur Cina, menghubungkan garis-garis energi pada tangan dan kaki dengan berbagai bagian tubuh. Dimana pemijatan tersebut terhubung pada suatu organ tubuh, yang bisa dilakukan di daerah atau titik refleksi pada kaki, tangan, telinga atau bagian tubuh lainnya. Banyak praktisi memilih menggunakan kaki sebagai sarana penyembuhan. Kaki juga memberikan area yang lebih lebar dan besar untuk diobati dibandingkan tangan dan telinga (Kumar, 2009).

Metode untuk pijat refleksi bisa dilakukan dengan menekan menggunakan jari dan bisa juga dengan menggunakan alat bantu untuk mencapai zona refleksi tersebut. Salah satu alat bantu nya ialah Alat Pijat Kayu (APIYU). Kelebihan APIYU dari jari yaitu pada bagian ujung alat ini yang didesain runcing dengan tujuan memudahkan peneliti untuk mencapai titik saraf yang bermasalah sesuai zona refleksi (Hasneli, 2015).

Madina (2016) dalam penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 sebelum terapi dan sesudah terapi pijat APIYU pada kelompok eksperimen sebesar 9,8 mg/dl. Selain itu, penelitian Rezky (2015) menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada *mean* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi primer pada kelompok perlakuan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Penelitian lain Novriyana (2018) menunjukkan adanya perbedaan median yang signifikan pada intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan pijat refleksi

kaki pada kelompok eksperimen dengan $p < 0,05$.

Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru pada tanggal 1 April 2019 didapatkan data rata-rata ibu hamil tiap bulannya yaitu 1432 orang. Hasil wawancara dari 12 ibu hamil yang berada di trimester III, didapatkan bahwa 4 ibu hamil (33%) berada pada usia kehamilan 7 bulan, 5 ibu hamil (42%) berada pada usia kehamilan 8 bulan, dan 3 ibu hamil (25%) berada pada usia kehamilan 9 bulan. Dari 12 ibu hamil tersebut 10 ibu hamil (83%) diantaranya mengalami nyeri punggung sedangkan 2 ibu hamil lainnya (17%) tidak mengalami nyeri punggung. Kesimpulannya yaitu mayoritas ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Upaya yang biasa dilakukan ibu hamil untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya yaitu dengan memijat punggungnya menggunakan minyak kayu putih atau kompres hangat, kemudian istirahat (berbaring). Saat ditanya mengenai pijat refleksi menggunakan APIYU pada ibu hamil, semua ibu hamil menjawab kurang mengetahui mengenai pijat refleksi tersebut dan tidak pernah melakukan pijat refleksi tersebut untuk mengurangi nyeri yang mereka alami.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “efektivitas pijat refleksi alat pijat kayu (APIYU) terhadap nyeri punggung ibu hamil”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dengan rancangan *non-equivalent control group*. Penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru dan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung merupakan populasi dalam penelitian ini. Sampel penelitian ini berjumlah 34 orang (17 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol) dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria adalah ibu dengan kehamilan normal yang mengalami nyeri punggung pada semua trimester kehamilan.

Penelitian ini dimulai dengan melakukan pengukuran skala nyeri pada kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) dengan

menggunakan skala intensitas nyeri numerik 0-10 yang ada pada lembar observasi, kemudian hasilnya dicatat. Setelah itu kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa pemberian pijat refleksi alat pijat kayu selama 15 menit sebanyak 3 kali/minggu dengan cara *home visit*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Kemudian, pasien diukur kembali skala nyerinya.

Analisa data pada penelitian ini adalah univariat yang menggunakan distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji *Dependent Sample t Test* dan uji *Independent Sample t Test* untuk melihat pengaruh dari terapi.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n=34)		p value Uji Homogenitas
	N	%	
Umur:			
<20 tahun	2	5,9	1,000
20-35 tahun	26	76,5	
>35 tahun	6	17,6	
Jumlah Kehamilan:			
Primigravida	12	35,3	1,000
Multigravida	21	61,8	
Grande multigravida	1	2,9	
Pekerjaan:			
PNS	1	2,9	1,000
IRT	32	94,1	
Wiraswasta	1	2,9	
Pendidikan Terakhir:			
SD	1	2,9	1,000
SMP	3	8,8	
SMA	20	58,8	
PT	10	29,4	
Total	34	100	

Tabel 1 diatas diketahui mayoritas responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 26 responden (76,5%), jumlah kehamilan yang terbanyak adalah multigravida sebanyak 21 responden (61,8%), mayoritas pekerjaan adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 32 responden (94,1%), dan tingkat pendidikan terakhir yang terbanyak adalah SMA sebanyak 20 responden (58,8%).

Uji homogenitas dari karakteristik kedua kelompok responden yang terdiri atas umur, jumlah kehamilan, pekerjaan, dan pendidikan terakhir adalah homogen dengan hasil *p value* > α (0,05).

Tabel 2
Rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pre test dan post test pada kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max
Eksperimen					
Pre test	17	4,84	0,842	3,33	6,33
Post test	17	3,58	0,829	2,00	4,67
Kontrol					
Pre test	17	5,01	0,650	4,00	6,33
Post test	17	5,17	0,667	4,00	6,67

Tabel 2 diatas diketahui bahwa nilai mean intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah 4,84 (SD= 0,842), sedangkan nilai mean sebelum tanpa diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 5,01 (SD = 0,650).

Tabel diatas juga menunjukkan bahwa nilai mean intensitas nyeri punggung ibu hamil sesudah intervensi pada kelompok eksperimen adalah 3,58 (SD = 0,829), sedangkan nilai mean sesudah tanpa diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 5,17 (SD = 0,667).

2. Analisa Bivariat

Tabel 3
Uji normalitas nyeri punggung pada kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	N	<i>pvalue</i>
Eksperimen	Pre test	0,764
	Post test	0,188
Kontrol	Pre test	0,374
	Post test	0,843

Tabel 3 dapat dilihat hasil uji normalitas dengan *Saphiro-Wilk* didapatkan hasil bahwa nyeri punggung pre test dan post test pada kedua kelompok terdistribusi secara normal

dengan *p value pre test* dan *post test* > α (0,05).

Tabel 4
Perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah intervensi

Kelompok	Mean	Mean Perbedaan	SD	<i>pvalue</i>
Eksperimen				
Pre test	4,84	1,26	0,842	0,000
Post test	3,58		0,829	
Kontrol				
Pre test	5,01	-0,16	0,650	0,072
Post test	5,17		0,667	

Tabel 4 diatas diketahui bahwa nilai mean intensitas nyeri punggung sesudah diberikan pijat refleksi APIYU terjadi penurunan, dimana hasil *pre test* pada kelompok eksperimen adalah 4,84 dan pada hasil *post test* menjadi 3,58 dengan selisih sebesar 1,26. Hasil analisis pada kelompok eksperimen dengan uji *Dependent Sample t Test* diperoleh *p value* (0,000) < α (0,05), maka ada perbedaan yang signifikan antara nilai mean intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel diatas juga menunjukkan perbedaan nilai mean intensitas nyeri punggung pada kelompok kontrol terjadi peningkatan, dimana hasil *pre test* pada kelompok kontrol adalah 5,01 dan pada hasil *post test* menjadi 5,17 dengan selisih sebesar - 0,16. Hasil analisis pada kelompok kontrol dengan uji *Dependent Sample t Test* diperoleh *p value* (0,072) > α (0,05), maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai mean nyeri punggung pre test dan post test pada kelompok kontrol.

Tabel 5
Perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol

Kelompok	Mean	Mean Perbedaan	SD	p value
Eksperimen				
Post test	3,58	-1,59	0,829	0,000
Kontrol				
Post test	5,17		0,667	

Hasil uji *Independent Sample t Test* pada tabel 5 diatas, didapatkan *p value* (0,000) < α (0,05) yang bermakna bahwa pijat refleksi APIYU efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Umur

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa responden terbanyak berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 26 responden (76,5%). Hasil ini sesuai penelitian Mafikasari dan Kartikasari (2015) yang menyatakan bahwa umur 20-35 tahun memiliki banyak pengalaman sehingga mempengaruhi ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung yang dialami.

Menurut Rohan dan Siyoto (2015), umur 20-35 tahun merupakan usia ideal bagi reproduksi wanita bekerja secara maksimal dan pada saat kehamilan dan persalinan merupakan kriteria tidak berisiko tinggi, dimana rahim dan mental ibu sudah siap menerima kehamilan. Sedangkan, pada ibu umur < 20 tahun belum adanya kesiapan rahim dan bagian tubuh lain serta ibu kurang perhatian pada kehamilannya.

Pada ibu umur > 35 tahun, rahim dan bagian tubuh lain mengalami penurunan fungsi dan kesehatan tubuh sudah tidak sebaik umur 20-35 tahun, yang mana pada usia ini ibu hamil memerlukan ekstra energi baik untuk kehidupannya dan juga janin yang dikandungnya sehingga akan berisiko tinggi apabila hamil serta pada usia > 35 tahun

organ reproduksi juga mulai mengendur sehingga banyak penyakit menghampiri wanita di usia tersebut (Rohan & Siyoto, 2015; Sukarni & Margareth, 2015; Dewi, 2016). Selain itu, sejalan dengan bertambahnya umur juga dapat meningkatkan ambang reaksi nyeri (Budi & Rizali, 2010).

b. Jumlah kehamilan

Penelitian pada 34 orang ibu hamil didapatkan mayoritas responden adalah multigravida sebanyak 21 orang (61,8%). Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fithriyah (2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar respondennya berparitas multipara yaitu 18 responden (56,3%). Menurut penelitian Ummah (2012) yang menyatakan bahwa paritas tinggi meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung sehingga semakin tinggi angka kehamilan dan melahirkan seorang ibu maka risiko terjadinya nyeri punggung meningkat.

Menurut Irianto (2014), ibu yang terlalu sering melahirkan akan menyebabkan rahim menjadi semakin lemah, hal ini karena rahim ibu yang meregang dan bertambah besar yang dipengaruhi kinerja hormon dan tumbuh kembang janin sehingga menyebabkan gangguan pada waktu kehamilan, persalinan dan nifas. Hal ini sesuai dengan penelitian Fithriyah (2018) dimana semakin membesarnya uterus yang disebabkan oleh pertumbuhan janin dapat membuat tubuh ibu menjadi lordosis. Hal tersebut dapat memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan ibu mengalami nyeri punggung.

c. Pekerjaan

Penelitian pada 34 orang ibu hamil didapatkan mayoritasnya merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 32 orang (94,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ummah (2012) dimana sebagian besar respondennya tidak bekerja atau IRT yaitu 21 orang (70%). Menurut Rohan dan

Siyoto (2015), ibu hamil yang bekerja dapat lebih banyak mengeluarkan tenaga dan pikiran yang berefek terhadap kehamilan.

Dalam penelitian Kovacs (2012) ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik yang berat dan bekerja mempengaruhi nyeri yang dialami seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian Octavia (2018) yaitu ibu hamil yang terlalu banyak melakukan aktivitas fisik berlebihan seperti mengurus rumah tangga dan kurang beristirahat, dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung.

d. Pendidikan terakhir

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berada pada tingkat SMA sebanyak 20 orang (58,8%). Hal ini didukung penelitian Riani (2016) yang menjelaskan bahwa mayoritas responden adalah SMA yaitu sebanyak 23 orang (67,6%).

Menurut Rohan dan Siyoto (2015), orang dengan pendidikan tinggi akan lebih rasional dalam bertindak sehingga memudahkan dalam menerima gagasan baru dan juga meningkatkan kesadaran dirinya dalam menjaga kesehatan. Orang berpendidikan tinggi juga mudah menerima informasi yang disampaikan dibandingkan dengan orang berpendidikan rendah yang cenderung sulit dalam mengetahui dan mengikuti informasi yang tersedia dengan keterbatasan pengetahuannya (Notoatmodjo, 2012).

2. Efektivitas pijat refleksi alat pijat kayu (APIYU) terhadap nyeri punggung ibu hamil

Hasil penelitian pada 34 responden dimana kelompok eksperimen diberikan pijat refleksi APIYU yaitu sebanyak 3 kali/minggu selama 15 menit, sedangkan terapi tidak diberikan pada kelompok kontrol, sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pijat refleksi APIYU efektif dapat menurunkan nyeri

punggung ibu hamil. Menurut Potter dan Perry (2009), waktu yang dibutuhkan dalam terapi supaya dapat memberikan efek teraupetik adalah minimal selama 10 menit.

Pengukuran mean intensitas nyeri punggung sesudah diberikan pijat refleksi APIYU terjadi penurunan, dimana hasil *pre test* kelompok eksperimen adalah 4,84 dan pada hasil *post test* menjadi 3,58 dengan selisih sebesar 1,26. Hasil analisis pada kelompok eksperimen dengan uji *Dependent Sample t Test* diperoleh *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$, maka ada perbedaan yang signifikan antara nilai mean intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi.

Pengukuran mean intensitas nyeri punggung pada kelompok kontrol terjadi peningkatan, dimana hasil *pre test* kelompok kontrol adalah 5,01 dan pada hasil *post test* menjadi 5,17 dengan selisih sebesar -0,16. Hasil analisis pada kelompok kontrol dengan uji *Dependent Sample t Test* diperoleh *p value* $(0,072) > \alpha (0,05)$, maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai mean nyeri punggung *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Hal ini karena tidak adanya pemberian terapi pijat untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada kelompok kontrol seperti yang dilakukan pada kelompok eksperimen, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan *mean* intensitas nyeri punggung pada kelompok kontrol.

Hasil uji *Independent Sample t Test* didapatkan *mean* intensitas nyeri punggung sesudah intervensi diperoleh $p < \alpha 0,05$ yang artinya H_0 ditolak sehingga membuktikan bahwa pijat refleksi APIYU efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil. Hal ini juga dikarenakan responden rutin mengikuti terapi yang diberikan, bisa diajak bekerja sama selama penelitian dan juga adanya motivasi dari diri sendiri maupun keluarga untuk menjaga kesehatannya.

Menurut penelitian Dwienda (2015) bahwa pijat efektif untuk mengatasi nyeri pada kala I persalinan dengan hasil $p \text{ value} = 0,001 < \alpha 0,05$. Madina (2016) mengatakan bahwa pijat refleksi APIYU pada kaki efektif pada penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 dengan $p \text{ value} < 0,05$. Dimana terjadi penurunan kadar gula darah sebesar 9,8 mg/dl pada kelompok eksperimen.

Rezky (2015) menambahkan bahwa terapi pijat refleksi kaki berpengaruh dalam penurunan tekanan darah penderita hipertensi primer, sistol sebesar 6,29 mmHg dan diastol sebesar 3,44 mmHg dengan $p < 0,05$.

Penelitian terkait terapi pijat refleksi lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Novriyana (2018) dimana ada perbedaan median yang signifikan pada intensitas nyeri dismenore pada kelompok eksperimen dengan $p < \alpha 0,05$, sehingga pijat refleksi kaki telapak kaki pada area reproduksi efektif menurunkan dismenore.

Pijat refleksi adalah pemijatan pada titik tertentu pada kaki dan tangan dengan tujuan memperoleh kesehatan seluruh anggota tubuh dan juga salah satu jenis terapi kesehatan yang mudah, murah, dan dapat dilakukan sendiri (Wahyuni, 2014; Hayuaji, 2016).

Pemijatan ini bermanfaat pada bagian tubuh yang lain, memulihkan keseimbangan ke seluruh zona dan ke seluruh tubuh serta diharapkan organ atau kelenjar tubuh dapat kembali berfungsi seperti sediakala (Putra, 2013; Wahyuni, 2014). Pijat refleksi juga dipercaya dapat melancarkan peredaran darah dan aliran getah bening serta sanggup membuka hambatan deposit kristal yang menumpuk pada ujung-ujung saraf, sehingga pemulihan kesehatan dapat diperoleh sesudah transmisi impuls kembali berjalan lancar di dalam tubuh (Amir & Rokimun, 2016; Hayuaji, 2016).

Metode pijat refleksi menggunakan alat bantu berupa Alat Pijat Kayu (APIYU) yang dirancang oleh Hasneli (2015). Kelebihan

APIYU dari jari yaitu pada ujung alat ini didesain runcing sehingga memudahkan peneliti mencapai titik saraf bermasalah yang sesuai dengan zona refleksi (Hasneli, 2015).

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi alat pijat kayu (APIYU) dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, hasil penelitian didapatkan bahwa kebanyakan responden berusia 20-35 tahun sebanyak 26 responden (76,5%), jumlah kehamilan yang terbanyak adalah multigravida sebanyak 21 responden (61,8%), pekerjaan terbanyak ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 32 responden (94,1%), dan tingkat pendidikan terakhir yang terbanyak adalah SMA sebanyak 20 responden (58,8%). Pada analisa bivariat menggunakan uji *Independent Sample t Test* didapatkan $p \text{ value} (0,000) < \alpha (0,05)$, artinya H_0 ditolak sehingga kesimpulannya adalah pijat refleksi APIYU efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil.

SARAN

Alat pijat Apiyu ini dapat digunakan sebagai alternative untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan bila digunakan dengan tepat, dan alat APIYU ini bisa menjadi rujukan dan data dasar penelitian lanjutan terkait manfaat lainnya dari pijat refleksi alat pijat kayu (APIYU) terhadap kesehatan dengan sampel yang lebih banyak. Peneliti juga menyarankan agar pijat refleksi APIYU dapat digabungkan dengan terapi lain seperti terapi kompres hangat dan aromaterapi untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Amir, S., & Rokimun. (2016). *Sembuh alami untuk berbagai penyakit berbahaya*. Jakarta: Dunia Sehat.

Nurul Adha, Erika, Herlina, Efektivitas Pijat Refleksi Alat Pijat Kayu (Apiyu) terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep & proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Budi, P. P., & Rizali, E. (2010). *Cara cepat menguasai hypno healing*. Yogyakarta: Leutika.
- Dewi, N. A. T. (2016). *Patologi dan patofisiologi kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dwienda, O. R., Megasari, M., & Lusiana, N. (2015). *Efektivitas pijat dalam mengurangi nyeri pada kala I persalinan*. Diperoleh pada tanggal 7 Oktober 2018 dari <http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/88/72/>
- Fithriyah. (2018). *Pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*. Diperoleh pada tanggal 7 Oktober 2018 dari <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/850/2/Skripsi%20Fithriyah.pdf>
- Hasneli, Y. (2015). *Pengaruh pijat refleksi APIYU terhadap sensitivitas & peredaran darah kaki dan tangan pasien diabetes melitus tipe 2*. Pekanbaru: Skripsi tidak dipublikasikan.
- Hayuaji, G. R. (2016). *Mahir pijat refleksi secepat kilat*. Yogyakarta: Saufa.
- Irianto, K. (2014). *Biologi Reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Kovacs, F. M., Garcia, E., Royuela, A., Gonzalez, L. & Abraira, V. (2012). *Prevalence and factors associated with low back pain and pelvic girdle pain during pregnancy*. Diperoleh pada tanggal 7 Oktober 2018 dari <https://www.jennymoix.com/sites/default/files/descargables/investigacion/dolor/prevalence-and-factors-associated-LBP-in-pregnancy.pdf>
- Kumar, V. (2009). *Pijat refleksi*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P., & Sujiyatini. (2009). *Perawatan ibu hamil (asuhan ibu hamil)*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Madina, N., Hasneli, Y., & Woferst, R. (2016). *Efektivitas pijat refleksi apiyu pada kaki terhadap penurunan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2*. Pekanbaru: Skripsi tidak dipublikasikan.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). *Posisi tidur dengan kejadian back pain (nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III*. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 07, No. 02.
- Maryunani, A. (2010). *Nyeri dalam persalinan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mitayani. (2011). *Asuhan keperawatan maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novriyana, N., Utami, S., & Dewi, Y. I. (2018). *Efektivitas pijat refleksi kaki pada area reproduksi terhadap dismenore*. Diperoleh pada tanggal 7 Oktober 2018 dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21858/21152>
- Octavia, A. M. (2018). *Pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*. Diperoleh pada tanggal 7 Oktober 2018 dari <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1405/9/upload.pdf>
- Potter, P. A., & Perry, A.G. (2009). *Fundamentals of nursing*. (Ed. 7). Phillipines: Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan*. (Ed. 7, vol. 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Putra, W. S. (2013). *Sehat dengan terapi pijat refleksi dan herbal di rumah sendiri*. Yogyakarta: Katahati.
- Putri, H. A. (2015). *Titik-titik pijat refleksi & ramuan tradisional*. Yogyakarta: Araska.
- Rezky, R. A., Hasneli, Y., & Hasanah, O. (2015). *Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer*. Diperoleh pada tanggal 7 Oktober 2018 dari <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8319/7988>
- Riani, L. S., Misrawati, & Hasanah, O. (2016). *Efektivitas yoga terhadap nyeri*

- punggung pada ibu hamil*. Pekanbaru: Skripsi tidak dipublikasikan.
- Rohan, H. H., & Siyoto, S. (2015). *Buku ajar: Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, A., Ulfa, I. M., & Daulay, R. (2015). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Bogor: In Media.
- Schroder, G., Kundt, G., Otte, M., Wendig, D., & Schober, H. C. (2016). *Impact of pregnancy on back pain and body posture in women*. *Journal Physical Therapy Science*. Vol. 28, No. 04.
- Sukarni, I. K., & Margareth, Z. H. (2015). *Kehamilan, persalinan, dan nifas dilengkapi dengan patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Supriyatiningih. (2014). *Pengetahuan Obstetri dan ginekologi*. Yogyakarta: FKIK UMY.
- Ummah, F. (2012). *Nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari body mekanik dan paritasdi Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik*. Diperoleh pada tanggal 7 Oktober 2018 dari <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/32-38-Faizzatul-Ummah.pdf>
- Wahyuni, S. (2014). *Pijat refleksi untuk kesehatan*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Yoo, H., Shin, D., & Song, C. (2015). *Changes in the spinal curvature, degree of pain, balance ability, and gait ability according to pregnancy period in pregnant and nonpregnant women*. *J. Phys. Ther. Sci*, Vol. 27, No. 01.